போளி

தேவையானபொருட்கள்:

கடலைப்பருப்பு - 250 கிராம்

மைதாமாவு - 250 கிராம்

வெல்லம் - 250 கிராம்

மஞ்சதத்தூள் - 1 சிட்டிகை

முந்திரிப்பருப்பு - 5

தேங்காய் - 1/2 மூடி

நெய் - 2 ஸ்பூன்

செய்முறை:

மைதா மாவை சிறிது நீர், மஞ்சத்தூள், 2 ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சப்பாத்திமாவு போல் பிசைந்து கொள்ளவும். கடலைப் பருப்பை வேகவைத்து அதனுடன் வெல்லத்தூள், தேங்காய்துருவல், ஏலக்காய், இவற்றை வாணலியில் போட்டுக் கிளறி எடுத்துக் கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ளவும். முந்திரிப்பருப்பை துண்டு செய்து நெய்யில் வறுத்து அதில் சேர்க்கவும். பிசைந்தமாவை சிறு உருண்டை எடுத்து உருட்டி ஒரு இலையில் எண்ணெய் தடவி அதில் வைத்து மெல்லியதாக வட்டமாக தட்டிக் கொள்ளவும். அரைத்த விழுதில் சிறிது எடுத்து உருட்டி தட்டிய மாவின் மீது வைத்து உருண்டையை மாவால் மூடி மறுபடியும் மாவை சமமாக தட்டி தோசைக்கல்லை காயவைத்து அதில் தட்டிய போளியை போட்டு சிறிது நெய்யை விட்டு திருப்பிப் போட்டு எடுக்கவும்.